


ПРИНЯТО

Методическим советом
МБУ г.о. Самара «СШОР №11»
Протокол № 4/21
от «12» мая 2021г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МБУ г.о. Самара «СШОР №11»
Е.А. Чуйкова
«12» мая 2021г.



**Методические рекомендации
по организации антидопинговой деятельности в
муниципальном бюджетном учреждении городского округа
Самара «Спортивная школа олимпийского резерва №11
им. В.В. Ольховского»**

г.о. Самара, 2021 г.

Методические рекомендации по организации антидопинговой деятельности в муниципальном бюджетном учреждении городского округа Самара «Спортивная школа олимпийского резерва №11 им. В.В. Ольховского» (далее – Методические рекомендации) разработаны в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; с Общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденные Министром спорта Российской Федерации от 11.12.2020г.; Всемирного антидопингового кодекса 2021 года; Международных стандартов ВАДА.

Основные источники, положенные в основу методических рекомендаций документация Российского антидопингового агентства (далее – РУСАДА) (rusada@rusada.ru).

Методические рекомендации рассматривают содержание и формы теоретических занятий со спортсменами МБУ г.о. Самара «СШОР №11» по антидопинговой деятельности на разных этапах спортивной подготовки.

Составители:

Лепешкова Е.В., начальник отдела методического обеспечения,

Трухина Г.М., начальник отдела спортивной подготовки,

Харчев Р.В., инструктор-методист.

СОДЕРЖАНИЕ

		Стр.
	Пояснительная записка	4
1.	Общие понятия о допинге	5
2.	Антидопинговые правила	7
3.	Классификация и характеристика допинга	8
4.	Основные критерии для установления нарушения антидопинговых правил	11
5.	Особенность внедрения антидопинговых мероприятий для занимающихся по программам спортивной подготовки	14
6.	Содержание тем по антидопинговой работе	15
7.	Методические рекомендации к организации и проведению занятий	18
8.	Список рекомендуемой литературы	19
9.	Приложения	21

Пояснительная записка

За последние годы объем и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок возросли в 2-3 раза и спортсмены многих видов спорта вплотную подошли к пределу физиологических возможностей организма. При перетренировках и перенапряжениях возможен срыв адаптации с тяжелейшими последствиями для организма, вплоть до гибели. Для быстрого восстановления и восполнения энергетических ресурсов организм человека нуждается в правильной организации восстановительного процесса, в адекватном и своевременном отдыхе. Однако, на практике это не совсем так... Зачастую используется дополнительная стимуляция, когда все системы и органы и так напряжены до предела. Спортсмены, тренеры, врачи и другие специалисты спорта должны знать, что использование запрещенных в спорте веществ и методов чревато серьезными последствиями для здоровья и будущего спортсмена.

Допинг – главное преступление в спорте. Ничто не дискредитирует спорт так, как принятие стимулирующих и запрещенных веществ (Д. Пилипенко, 2007).

Допинг – это нарушение главного олимпийского принципа Пьера де Кубертена: «Главное не победа, а участие».

Одна из наиболее острых проблем, стоящих сегодня перед спортивным обществом - проблема допинга. Проблема допинга касается не только элитных спортсменов, принимающих участие в крупных российских и международных соревнованиях, но и спортсменов в самом начале спортивной карьеры. Переоценка своих возможностей объективно подталкивает спортсмена к использованию допинга и дальше, как средства компенсации неправильно принятого решения. Ужесточение антидопинговых мер таких как допинг-контроль и дисквалификация – это важная составляющая борьбы с применением запрещенных препаратов. Однако, антидопинговая образовательная деятельность призвана информировать и предостерегать. Педагогический аспект антидопинговой политики играет огромную роль в формировании отношения к допингу молодых спортсменов. Это внедрение в процесс образования молодых спортсменов теоретических занятий по профилактике допинга в спорте.

Основной целью профилактической деятельности является поиск эффективных технологий противодействия применению допинга в детском и юношеском спорте. Максимально возможно при проведении профилактической работы формировать знания об антидопинговых правилах и внедрять их в учебно-тренировочный процесс:

- обучение основам профилактической работы, предоставление адекватной информации об основах спортивной подготовки;
- выявление отношения к проблеме допинга у молодых спортсменов и тренерского состава;
- обучение современным принципам применения фармакологических средств, основам профилактики допинга в спорте;

- увеличение числа детей, подростков и молодежи, ведущих активный досуг и здоровый образ жизни, пропаганда средств физкультурно-спортивной деятельности в профилактике допинга в спорте.

- сформировать устойчивые ценностные ориентации к олимпийским идеалам и ценностям и резко негативное отношение к допингу в спорте.

Для реализации поставленной цели необходимо выполнить ряд задач:

- выявить реальный уровень осведомленности занимающихся в вопросах допинга (проведение анкетирования);

- ознакомить с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

- провести обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

- формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена;

- проведение лекций, бесед, семинаров с занимающимися и их родителями/законными представителями, в том числе с приглашением специалистов.

Основные направления профилактической деятельности:

- теоретические аспекты проблемы зависимостей, применения допинга в спорте,

- формирование практических навыков по самовоспитанию нравственных убеждений у спортсмена, обучение приемам самоконтроля.

В соответствии с поставленными целевыми установками система обучения реализуется в виде лекций и практических занятий при методическом сопровождении тренера, тренера-преподавателя, инструктора-методиста по тематике, направленной на профилактику допинга. Для достижения целей и реализации задач необходимо выполнение всех мероприятий антидопинговой деятельности.

Данные методические рекомендации рекомендуются для тренеров и специалистов, работающих со спортсменами разных уровней подготовки и их родителями, для обеспечения знаниями в вопросах борьбы с допингом на современном этапе, а также для применения знаний на практике, для более качественной подготовки российских спортсменов.

1. Общие понятия о допинге

До́пинг (англ. doping, от англ. dope — давать наркотики) — вещества, которые временно усиливают физическую или психологическую деятельность организма; биологически активные вещества, способы и методы для принудительного повышения спортивной работоспособности, которые оказывают побочные эффекты на организм и для которых имеются специальные методы обнаружения. К ним, в частности, относятся препараты, стимулирующие синтез мышечных белков после воздействия нагрузок на мышцы. Огромное количество лекарственных средств имеет статус запрещённых для спортсменов во время тренировок и/или соревнований.

Простыми словами, допинг — это запрещенные препараты и методы, которые могут улучшить спортивный результат.

В профессиональном спорте допингом называют разные лекарства и медицинские манипуляции, которые так или иначе расширяют пределы возможностей организма и применяются именно для того, чтобы улучшить спортивный результат. Например, помогают нарастить мышечную массу, повысить скорость движений и выносливость. Такие препараты и методы вносятся в стоп-лист ВАДА. Важно понимать, что список ВАДА — это не только про допинг, а в целом про запрещенные вещества. Поэтому туда попадают также препараты и методы, которые нельзя считать допингом. Например, те, что помогают скрыть следы применения допинга, или просто вещества, которые небезопасны для спортсменов во время выступлений.

Современная концепция в области борьбы с допингом в спорте высших достижений приведена в Антидопинговом Кодексе ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство, учреждённое по инициативе Международного Олимпийского Комитета - МОК). ВАДА каждый год издаёт список запрещённых препаратов для спортсменов и новые версии так называемых стандартов: Запрещенный список, международный стандарт для лабораторий, международный стандарт для тестирований и международный стандарт для оформления терапевтических исключений.

Сегодня принято считать, что употребление допинга - это сознательный приём вещества, излишнего для нормального функционирующего организма спортсмена, либо чрезмерной дозы лекарства, с единственной целью - искусственно усилить физическую активность и выносливость на время спортивных соревнований.

Борьба с употреблением допинга ведётся ещё и потому, что рекорды даются ценой здоровья и жизни спортсменов.

Антидопинговое обеспечение — это комплекс мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включающих в себя предупреждение применения запрещенных субстанций и запрещенных методов, а также формирование у спортсменов отрицательного отношения к нарушениям Общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил международных антидопинговых организаций.

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее - антидопинговые правила).

2. Антидопинговые правила

Антидопинговые правила, включающие правила международных спортивных федераций, настоящие правила, правила организаторов крупных соревнований, являются специфическими спортивными правилами и процедурами, нацеленными на всеобщее и скоординированное применение правил борьбы с допингом, и отличаются по своей сути от уголовного и гражданского процесса. Рассматривая факты и правовую сторону какого-либо случая, все суды, третейские суды и другие выносящие юридические решения органы призваны полностью понимать и уважать существенные отличия антидопинговых правил, изложенных в Правилах и Кодексе, и тот факт, что Кодекс является результатом консенсуса сторон, заинтересованных в честном спорте во всем мире.

Антидопинговые правила основаны на подлинной ценности спорта, которую часто называют «духом спорта», который проявляется в этическом стремлении к достижению человеком высокого мастерства благодаря совершенствованию природных талантов каждого спортсмена.

Антидопинговые правила направлены на защиту здоровья спортсменов и предоставление им возможности стремиться к достижению высокого мастерства без использования субстанций и методов, запрещенных для использования в спорте.

Антидопинговые правила направлены на поддержание целостности спорта в части уважения к правилам, соперникам, честной борьбе, равным условиям и ценности «чистого» спорта для всего мира.

Дух спорта – это прославление человеческого духа, тела и разума и отображение следующих ценностей, которые мы находим в том числе в самом спорте и благодаря ему:

- этика, справедливость и честность;
- здоровье;
- высочайший уровень выступления;
- характер и образование;
- удовольствие и радость;
- коллективизм;

- преданность и верность обязательствам;
- уважение к правилам и законам;
- уважение к себе и к другим участникам соревнований;
- мужество;
- общность и солидарность.

Допинг в корне противоречит духу спорта.

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

1) использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

2) наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во внесоревновательный период из организма спортсмена, а также из организма животного, участвующего в спортивном соревновании;

3) отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;

4) нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во внесоревновательный период, в том числе непредоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;

5) фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;

6) обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами;

7) распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

8) использование или попытка использования, назначение или попытка назначения запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

3. Классификация и характеристика допинга

(полный список субстанций и методов см. РУСАДА, запрещенный список)

Запрещенный список — международный стандарт, устанавливающий перечень субстанций и методов, запрещенных к использованию спортсменами, который составляется Всемирным антидопинговым агентством и пересматривается не реже одного раза в год. В Запрещенном списке перечислены субстанции и методы, использование которых запрещено в любое время (как в соревновательный, так и во

внесоревновательный период) во всех видах спорта, а также субстанции, использование которых запрещено только в соревновательный период или только в определенных видах спорта.

В зависимости от времени применения все допинги делят на:

запрещенные все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период);

запрещенные в соревновательный период.

В зависимости от природы, все допинги делят на субстанции и методы.

Есть еще и те допинги, которые запрещены к применению только в определенных видах спорта.

Субстанции - лекарственные средства в виде действующих веществ биологического, биотехнологического, минерального или химического происхождения, обладающие фармакологической активностью, предназначенные для производства, изготовления лекарственных препаратов и определяющие их эффективность.

Субстанции, запрещенные все время:

S0. – не допущенные к применению вещества;

S1. – анаболические агенты;

S2. – пептидные гормоны, факторы роста и подобные субстанции;

S3. – бета-2-агонисты;

S4. – гормоны и модуляторы метаболизма;

S5. – диуретики и другие маскирующие агенты.

Спортивное питание можно разделить на категории, по их составу и принципу воздействия на организм:

1. Высокобелковые продукты (Протеины)

2. Углеводно-белковые смеси (Гейнеры)

3. Аминокислоты (заменимые и незаменимые)

4. Жирожигатели

5. Специальные продукты (предтренировочные комплексы, креатин)

6. Витаминно-минеральные комплексы, препараты для связок и суставов.

Протеин – это основной строительный материал для мышечной ткани. Потреблять суточную норму белка из натуральной пищи (мяса, рыбы, яиц) очень сложно, поэтому необходимо замещать недостаток белка из протеиновых коктейлей. Протеин классифицируется по скорости усвоения и по аминокислотному составу. Наиболее распространенными являются концентрат сывороточного протеина, изолят сывороточного протеина, казеин и тд.

В более широком смысле протеин (белок, полипептиды) — это органические вещества, состоящие из соединённых в цепочку аминокислот ковалентной связью и образующие полипептид. Именно белки составляют основу мышечной ткани и являются ключевым диетическим компонентом. Основные виды протеина – соевый, сывороточный и яичный. В соевом

протеине меньше аминокислот, если сравнивать с молочным к примеру. Яичный протеин самый долгий при усвоении, усваивается примерно 7-8 часов и его рекомендуется употреблять вместе с сывороточным протеином. В сывороточном протеине больше всего разных аминокислот, особенно ВСАА. Этот протеин называется сывороточным, так как его делают из сыворотки, которая образуется при изготовлении сыра. Он усваивается быстрее других протеинов не больше 4-х часов. Протеин продается в порошковой форме и размешивается с водой или молоком в специальной банке, которая называется шейкер. В идеале пить на протяжении всего дня небольшими порциями сывороточный, а на ночь яичный.

Гейнер – это смесь белка с углеводами. Так как углеводы — это источник энергии для наших организмов, то эта добавка весьма полезна. Гейнер нужно подбирать под себя. Если человек предрасположен к полноте, и обладает медленным обменом веществ, тогда ему подойдет гейнер в котором высокое содержание белков. Если же наоборот, обмен веществ быстрый, то выбор падает на гейнер, в котором преобладают углеводы. Гейнер употребляется сразу после тренировки, чтобы пополнить затраты потерянной энергии. Продается в порошковой форме, размешивается с водой все в том же шейкере.

Белково-углеводная смесь, которая создана для набора мышечной массы и увеличения калорий в рационе спортсмена. Основой данной смеси зачастую является мальтодекстрин (быстрые углеводы) и несколько видов протеина в процентном соотношении 20:80. Чем выше содержание белка в гейнере тем дороже его цена. Для людей, которые склонны к набору жировой ткани данный продукт не рекомендуется, а вот людям, сложно набирающим вес, он станет отличным помощником. Принимать гейнер рекомендуется сразу после пробуждения, что бы организм получил необходимые питательные элементы и прекратил процессы разрушения, которые активизируются в ночное время суток, второй прием сразу после тренировки для закрытия белково-углеводного окна, либо же в день без тренировки, заменить гейнером один прием пищи.

Аминокислоты – это строительный материал для мышц. Протеин, который находится в белках, расщепляется до аминокислот. Поэтому аминокислоты незаменимы для человека, который тренируется. Мы ежедневно употребляем разные аминокислоты с обыкновенной пищей каждый день. Но этого недостаточно для организма, который подвергается сильным физическим нагрузкам. Кроме того, аминокислоты, которые находятся в еде усваиваются не сразу, а в течение 2-3 часов. Аминокислоты делятся на: незаменимые (нужно потреблять каждый день с пищей), условно заменимые (могут образоваться из других кислот в организме) и заменимые (тоже образуются из других аминокислот). Чем больше там незаменимых аминокислот, тем более эффективным будет этот аминокислотный комплекс. Стоит еще сказать, что аминокислоты продаются в разной форме: таблетки, в виде жидкости, в порошке, в капсулах, жевательные.

Продукт получаемый в процессе гидролиза (разложения) белков, который и является теми кирпичиками, которые строят мышцы. Существуют два вида аминокислот заменимые и незаменимые аминокислоты. Отличием между ними является то, что одни могут синтезироваться организмом, а вторые попадают в него из продуктов питания. Аминокислоты выпускаются в форме порошка и таблеток. Принимаются перед тренировкой, во время тренировки и после тренировки. Это делается для того, что бы во время нагрузки мышцы не «съедали» себя, а брали строительный материал из аминокислот. Отличным продуктом для этого являются ВСАА, которые зачастую имеют приятный вкус, и пьются во время тренировки вместо простой воды. Вместе с ВСАА рационально принимать Глютамин, который необходим для эффективного роста мышц и повышения иммунитета.

Жиросжигатели. Продукт, название которого говорит само за себя. Действие данного вида спортивного питания направлено на снижение массы жировых тканей в организме. Зачастую это достигается с помощью стимуляции обмена веществ (его увеличению), снижения аппетита, выведение лишней жидкости из организма и тд, путем увеличения температуры тела. Очень эффективная добавка, но требующая осторожного использования из-за массы побочных эффектов

Креатин – это добавка, которая способствует поднятию силы. Самая действенная из всех добавок, и самая дешевая, которая широко используется как спортивная добавка для увеличения силы, мышечной массы и кратковременной анаэробной выносливости с доказанной безопасностью Креатин продают в порошках, в виде жевательных таблеток, в капсулах, и в жидкой форме.

Обойтись без спортивного питания, конечно можно, но при этом заменить все эти вещества простой едой довольно проблематично. Например, чтобы организм получил 30 грамм протеина нужно съесть 8 яичных белков или выпить протеиновый коктейль. Коктейль пить легче, и усвоится он быстрее, однако не стоит забывать о том, что пищевые добавки — это не заменитель обычной пищи. Они поэтому и называются – «добавки».

Витаминно-минеральные комплексы, препараты для связок и суставов. Для нормального жизнеобеспечения всех процессов, организму необходимы витамины и минералы, которые он не может самостоятельно синтезировать и вынужден получать из продуктов питания. Получить суточную норму витаминов из еды, особенно человеку, который занимается спортом очень сложно, поэтому необходимо принимать их уже в готовом комплексе. При занятиях в тренажерном зале, огромную нагрузку испытывают связки и суставы, особенно это касается локтевого сустава, коленного и плечевого, чтобы сохранить их подвижность и нивелировать риск получения травмы необходимо употреблять Хондроитин и Глюкозамин. Данные товары предотвращают разрушительные процессы в тканях суставов и способствуют синтезу коллагена.

4. Основные критерии для установления нарушения антидопинговых правил

Перечень возможных нарушений антидопинговых правил, естественно, является закрытым и состоит из следующих 10 основных блоков, которые зафиксированы в статье 2 Кодекса:

1 Наличие в пробе, взятой у спортсмена, запрещенной субстанции (действующее вещество), или ее метаболитов (продукты метаболизма запрещенной субстанции), или маркеров (параметры, объективно свидетельствующие об употреблении запрещенной субстанции). Практика Спортивного арбитражного суда выработала принцип строгой ответственности спортсмена, согласно которому выявления факта употребления спортсменом запрещенного вещества достаточно для применения к нему мер ответственности, предусмотренных Кодексом, при этом, что логично, у антидопинговых служб отсутствует необходимость доказывания вины спортсмена, его действительных намерений, небрежности или прямого умысла;

2 Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода. Данное нарушение антидопинговых правил может быть признано при предъявлении, например, таких доказательств как:

- * признание самого спортсмена;
- * показания свидетелей;
- * соответствующие документальные свидетельства, полученные на основе анализа биологического паспорта спортсмена.

В случае обвинения спортсмена в попытке использования запрещенной субстанции (или метода), естественно, на стороне обвинения будет обязанность по доказыванию соответствующего намерения спортсмена (это есть исключение из принципа строгой ответственности спортсмена).

3 Уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи проб. Естественно, неявка на процедуру сдачи проб может трактоваться не только как преднамеренная неявка, но и в отличие от уклонения и отказа от сдачи проб, как халатное действие. За последнее действие мера ответственности может быть ниже по сравнению с ответственностью, предусмотренной за отказ или уклонение от сдачи проб. Это к вопросу правильной квалификации действия спортсмена;

4 Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении. Любое сочетание трех пропущенных тестов и (или) не предоставления информации о местонахождении в течении 12 месяцев, совершенное спортсменом, состоящим в регистрируемом пуле тестирования - списке спортсменов высшего уровня как для соревновательного, так и для вне соревновательного тестирования.

5 Фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля, в том числе, намеренное создание препятствий либо попытка создания препятствий сотруднику допинг-контроля, предоставление

ложной информации антидопинговой организации, запугивание или попытка запугивания потенциального свидетеля.

6 Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом.

Приемлемыми объяснениями наличия запрещенной субстанции или метода могут быть разрешение на терапевтическое использование, полученное в установленном Кодексе порядке, оправданные медицинские обстоятельства, например, медицинский рецепт на приобретение инсулина для больного ребенка, и обладание врача команды запрещенными субстанциями и запрещенными методами для использования в острых и неотложных случаях.

7 Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода.

8 Назначение или попытка назначения любому спортсмену запрещенной субстанции или запрещенного метода

9 Соучастие (в том числе, помощь, поощрение, содействие, подстрекательство, вступление в сговор, сокрытие) в нарушении антидопинговых правил.

10 Запрещенное сотрудничество. Спортсменам запрещается профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, признанным виновным в нарушении антидопинговых правил. В любом случае спортсмен должен быть заранее предупрежден либо самой WADA, либо антидопинговой организацией, соответствующей юрисдикции (в России - РУСАДА), в письменном виде о статусе дисквалифицированного персонала спортсмена и о возможных последствиях запрещенного сотрудничества. Примерами запрещенного сотрудничества, в том числе могут служить: получение советов по тренировочному процессу, стратегии, технике, питанию или медицине, получение лечения или рецептов.

Основными аргументами по запрету применения допинга в спорте служат:

– фармацевтические (в т.ч. лечебные) средства предназначены для профилактики и/или лечения заболеваний, а не для использования спортсменами с целью улучшения результатов в спорте;

– допинг может представлять угрозу для здоровья спортсмена, хотя бы в силу того, что допинговые препараты, как правило, представляют собой потенциальные наркотики, употребление которых может провоцировать серьезные побочные эффекты;

– спорт должен способствовать улучшению физического и духовного здоровья, в то время как применение допингов дает прямо противоположные результаты.

Таким образом, применение допинга противоречит духу спорта, подрывает доверие к нему со стороны общества и подвергает опасности здоровье спортсменов.

5. Особенность внедрения антидопинговых мероприятий для занимающихся по программам спортивной подготовки

Основная задача тренера - систематизировать знания и позволить сформировать максимально объективное виденье данного явления.

Общие рассуждения о допинге следует свести к минимуму.

Проблема допинга для занимающихся имеет личностный характер, приобретает ярко выраженную эмоциональную окраску.

Спортсменам, имеющим достижения, важно в деталях понимать такие аспекты, как граница между допингом и легальной фармакологической поддержкой, процессуальные моменты допинг-контроля, права и обязанности всех заинтересованных лиц, четкие критерии наступления ответственности.

Необходимо информирование о самых новых изменениях в области антидопинговой нормативной базы, запрещенного списка других нюансов борьбы с допингом, учитывать

особенности соревновательных дисциплин, в которых специализируются занимающиеся.

Минимум временных затрат, так как напряженный тренировочный график затрудняет возможность длительного обсуждения заявленных проблем.

Примерный план проведения антидопинговых мероприятий

Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации
Ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов с оформлением антидопингового обязательства	Инструктаж	Устанавливаются в соответствии с планом проведения антидопинговых мероприятий на текущий год
Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами	Беседы, лекции, семинары, индивидуальные консультации	
Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена		
Профилактика применения допинга среди спортсменов		
Запрещенный список запрещенных в спорте субстанций и методов. Обновление списка		
Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья		
Санкции к спортсменам, уличенным в применении допинга.		
Работа антидопинговой направленности с родителями спортсменов.		
Сертификация спортсменов (начиная с тренировочных групп) в РУСАДА на сайте https://rusada.ru/	Онлайн-обучение	
Участие в образовательных семинарах	Семинары	

Составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение таких задач:

Формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.

Опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс.

Раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка стрессоустойчивости, волевых качеств).

Формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов.

Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц.

Повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

6. Содержание тем по антидопинговой работе

Распределение теоретического материала осуществлять отделом методического обеспечения, тренерами-преподавателями и тренерами самостоятельно и формировать у спортсменов:

- представление о допинге в спорте и о его последствиях для спортсменов, общества и спорта высших достижений.
- представление о законодательных и программно-нормативных документах по антидопинговой политике в спорте.
- четкие ценностные морально-этические ориентации к принципам «Справедливой игры» в спорте.

План проведения антидопинговых мероприятий в МБУ г.о. Самара «СШОР № 11» на формируется ежегодно, на текущий год, где указываются формы проведения мероприятий, содержание сроки реализации и этапы спортивной подготовки на которых проходят антидопинговые мероприятия.

Тема 1 Что такое допинг?

Определение допинга. Суть антидопинговых правил как инструмента регламентации честной спортивной борьбы. 10 антидопинговых правил, виды

их нарушений (Всемирный антидопинговый кодекс). Основные критерии для установления нарушения антидопинговых правил

Тема 2 Исторический обзор проблемы допинга

Современное олимпийское движение: Теоретические занятия Олимпийские игры древности. Современные олимпийские игры. Международный олимпийский комитет — ведущая организация.

Исторические предпосылки допинга — препараты, оказывающие стимулирующий эффект, повышающие работоспособность, обладающие психоактивным действием (стимуляторы растительного происхождения, алкоголь), их применение в античном спорте, в военном деле. Этимология понятия «допинг». Причины роста внимания к проблеме допинга в последние десятилетия.

Тема 3 Причины мотивации нарушений антидопинговых правил

Стремление к росту спортивного результата как общий мотив допинга; приемлемость мотива в сочетании с неприемлемостью способа его реализации. Этический характер принятия решения о допинге. Другие мотивы (социальное давление, подражание самоутверждение, «символическое взросление»).

Допинг как контролируемое действие с осознанным вредом. Возможность ситуаций употребления запрещенных субстанций без ведома спортсмена (что не освобождает от

Тема 4 Запрещенные субстанции Запрещенный список ВАДА, основания для включения препаратов в него.

Основные группы запрещенных субстанций — анаболические стероиды; гормоны и их аналоги; бета-2-антагонисты; кислородные носители; диуретики; стимуляторы и наркотики; не одобренные субстанции. Возможности нахождения запрещенной субстанции в легально поставляемых лекарственных препаратах и БАДах. Действующие вещества и торговые наименования препаратов.

Тема 5 Запрещенные методы

Запрещенные методы: манипуляции с кровью и ее компонентами; химические и физические манипуляции; генный допинг. Применимость понятия «допинг» к другим нарушениям антидопинговых правил (наличие у спортсмена запрещенной субстанции, уклонение от сдачи проб или их подмена и др.).

Тема 6 Последствия допинга для здоровья

Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; отсроченный во времени характер большинства из них. Наиболее уязвимые к воздействию запрещенных субстанций системы организма (эндокринная, сердечно-сосудистая, пищеварительная, нервная, половая). Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью.

Тема 7 Допинг и спортивная медицина

Допинг и спортивная фармакология. Наличие разрешенных средств фармакологической поддержки спортсменов, границы ее допустимости. Антидопинговые ограничения и лечение заболеваний у спортсменов.

Разрешение на терапевтическое использование. Необходимость консультации специалистов по спортивной фармакологии даже при употреблении легально поставляемых и отпускаемых без рецепта препаратов.

Тема 8 Допинг и зависимое поведение

Природа явления зависимости (аддикции), механизмы ее развития. Способность ряда запрещенных субстанций вызывать зависимость. Сходство личностных установок спортсмена, употребляющего запрещенную субстанцию, и злоупотребляющих психоактивными веществами вне контекста спорта.

Тема 9 Нормативно-правовая база антидопинговой работы. Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу: Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список, Международный стандарт по тестированию и расследованиям, Международный стандарт по терапевтическому использованию, Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте. Общероссийские антидопинговые правила.

Тема 10 Организация антидопинговой работы

Организации, реализующие антидопинговую политику (Всемирное антидопинговое агентство, национальные антидопинговые агентства, федерации по видам спорта, Международный олимпийский комитет), их функции. Пулы тестирования. Информация о местонахождении спортсмена.

Тема 11 Процедура допинг-контроля

Принципы отбора спортсменов для сдачи проб. Вручение уведомления. Права и обязанности спортсмена, сопровождающих. Инспектор допинг-контроля, его функции.

Процедура забора мочи. Процедура забора крови. Протокол допинг-контроля. Анализ проб. Уведомление о результатах. Права спортсмена в случае выявления положительной допинг-пробы.

Тема 12 Наказания за нарушение антидопинговых правил

Отстранение от соревнований и лишение наград как естественное и закономерное следствие нарушения спортивных правил. Основные варианты спортивных наказаний, условия их применения. Возможность наступления дополнительных санкций в рамках административного и уголовного законодательства. Принцип безусловной личной ответственности спортсмена. Возможность привлечения к ответственности третьих лиц.

Тема 13 Профилактика допинга

Основные подходы к профилактике: информирование; повышение психологической компетентности (коммуникативная, эмоциональная, ценностно-мотивационная сферы); выработка жизненных навыков; пропаганда ценности здорового образа жизни; приобщение к альтернативным формам активности. Анализ иллюстративных агитационных материалов антидопинговой тематики.

Тема 14 Не допинговые методы повышения спортивной работоспособности. Рациональное планирование тренировочного процесса. Необычные условия тренировок. Физиотерапевтические методы. Массаж.

Спортивное питание. Правильное питание. Рационализация режима. Рекреация. Психологическая подготовка спортсмена.

Тема 15 Роль спорта в профилактике вредных привычек

Понятие о вредных привычках. Влияние табакокурения на физическое развитие и умственную работоспособность человека. Табакокурение и спорт — несовместимые составляющие в жизни спортсмена. Понятие "алкоголизм". Действие алкоголя на нервную систему и умственную работоспособность. Алкогольная деградация личности. Алкоголь и спорт — несовместимые составляющие в жизни спортсмена. Параметры, характеризующие понятие "наркотическое средство». Наркотики и их влияние на организм. Механизм формирования наркотической зависимости. Наркотики и спорт — несовместимые составляющие в жизни спортсмена. Анализ собственного образа жизни. Анкетирование, просмотр видеофильмов, свидетельствующих о вредном влиянии табакокурения, алкоголизма, наркомании. Обсуждение и дискуссия просмотренного материала.

7. Методические рекомендации к организации и проведению занятий

Занятия могут проводиться либо в стандартных учебных классах, либо в помещениях, оборудованных стульями, позволяющими рассаживать участников в различных конфигурациях (в общий круг, по микрогруппам). Второй вариант предпочтительнее, т.к. облегчает организацию групповых дискуссий; при его реализации следует предусмотреть возможность удобного ведения записей (наличие твердых папок или специальных стульев с откидными мини-столиками). Используются иллюстративные материалы и мультимедиа-презентации.

Формы проведения теоретического занятия может быть коллективным, групповыми индивидуальным.

Активные формы организации проведения теоретических занятий подбираются тренером с учетом возрастных психологических особенностей занимающихся, специфики предмета и других факторов.

Лекция - Устное изложение какой-либо темы, развивающее творческую мыслительную деятельность обучающихся

Семинар- Форма групповых занятий в виде обсуждения подготовленных сообщений и докладов под руководством педагога формирует аналитическое мышление, отражает интенсивность самостоятельной работы, развивает навыки публичных выступлений.

Беседа - вербально-коммуникативный метод, заключающийся в ведении тематически направленного диалога между психологом и респондентом с целью получения сведений от последнего.

8. Список рекомендуемой литературы

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте» от 04.12.2007 № 329-ФЗ в редакции 396-ФЗ от 22.11.2016 г.
2. Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ «ОБ ОСНОВАХ ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ ГРАЖДАН В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ» (в ред. Федерального закона от 04.06.2014 N 145-ФЗ).
3. Всемирный антидопинговый кодекс.
4. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные приказом Минспорта РФ от 09.08.2016 №947.
5. Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях.
6. Уголовный кодекс Российской Федерации.
7. Порядок проведения допинг-контроля (в ред. Приказа Минспорттуризма РФ от 14.06.2011 N 563).
8. Приказ Минспорта России от 30.11.2016 N1232 "Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте".
9. Справочное руководство для спортсменов по Всемирному антидопинговому Кодексу 2020.
10. Запрещенный список ВАДА 2021.
11. Абзалов Р, Павлова О., Нестеров Д. Тема года: спорт и допинг. // Теория и практика физической культуры. - 2000. - №3. -С. 27,38.
12. Абсолямов Т. М., Савин Л. В. Борьба с допингом в Российской Федерации. // Вестник спортивной науки. -2004. - №1. -С. 45-49.
13. Бадрак К. А. Допинг в спорте - как проблема нравственности. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2010. - №1. - С. 70-72.
14. Бадрак К. А. Отношение к проблеме допинга в спортивных школах. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2010. - №2. - С. 37-38.
15. Бадрак К. А. Образовательная компонента антидопинговой политики России (анализ проблемы и возможные пути её решения). // Проблемы и перспективы развития физической культуры в России и странах ближнего зарубежья: сборник научных статей / под ред. В. Л. Крайника, П. Г. Воронцова. - Барнаул: АлтГПА, 2010.- С. 9-12.
16. Бадрак К. А. Развитие антидопинговой политики в России: анализ деятельности национальной антидопинговой организации «РУСАДА». // Россия в глобальном мире. Социально-теоретический альманах №19, приложение к журналу для ученых «Клио». СПб.: Полторацк, 2010. - С. 191-199.
17. Маркушина Н. Ю. Российская Федерация и поиск роли в концепции «Новый Север». // Каспийский регион: политика, экономика, культура. - 2010. - №1. - С. 13-20.

18. Михайлова Т. В. Допинг в спорте, как социальная проблема. // Теория и практика физической культуры: Тренер: журнал в журнале. 2009. - №7. - С. 66-72
19. Ратнер А. Б. МОК и борьба с допингом в спорте на современном этапе. // Теория и практика физической культуры. - 2001.- №7. - С. 9-10.
20. Томилов В. Н. Педагогика спорта: возможное направление. // Теория и практика физической культуры. - 2001. - №4. -С. 18-21.
21. Шелков О. М., Ильин Е. П., Баряев А. А., Шелкова Л. Н., Бадрак К. А. Систематизация отечественного и мирового опыта противодействия применению допингов в спорте. Сборник научных трудов Санкт-Петербургского НИИ физической культуры. Итоговая научная конференция, 21 декабря 2009 года. - Санкт-Петербург: СПбНИ-ИФК, 2010. - С. 136-140.
22. Шелков О. М., Бадрак К. А. Направления деятельности в системе предотвращения допинга в спорте. // Адаптивная физическая культура. - 2010. - №3.- С. 51-53.
23. Допинг в спорте и проблемы фармакологического обеспечения подготовки спортсменов / В. Н. Платонов, С. А. Олейник, Л. М. Гунина. - М.: Советский спорт, 2010 – 308 с.
24. Допинг и здоровье: методическое пособие / О.А.Чурганов, Е.А.Гаврилова. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2011 – 60 с. – ISBN 978-5-91014-035-0.
- 25 Это модное слово «допинг» (основы профилактики потребления допинга юными спортсменами): учебно-методическое пособие/ О.А.Никулина. – СПб: ФГУ СПбНИИФК, 2010 – 72 с. – ISBN 978-5-94125-195-7.
26. Рекомендованные интернет-ресурсы: Российское антидопинговое агентство РУСАДА (официальный сайт). – URL: <http://www.rusada.ru/>
Приложение.



Что такое ВАДА?

Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА) — это международная независимая организация, созданная в 1999 году для продвижения, координации и мониторинга борьбы с допингом в спорте.

Что такое РУСАДА?

Российское антидопинговое агентство РУСАДА — антидопинговое агентство, основная миссия которого состоит в защите фундаментального права спортсменов на участие в соревнованиях, свободных от допинга.

Что такое ДОПИНГ?

ДОПИНГ — это нарушение одного или нескольких антидопинговых правил

Нарушения антидопинговых правил:

- 1 Наличие запрещенной субстанции в пробе
- 2 Использование или попытка использования запрещенной субстанции или метода
- 3 Уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи пробы
- 4 Нарушение 3-х правил доступности в течение 12 месяцев
- 5 Фальсификация или попытка фальсификации
- 6 Обладание запрещенной субстанцией или методом
- 7 Распространение или попытка распространения
- 8 Назначение или попытка назначения
- 9 Соучастие
- 10 Профессиональное сотрудничество



Список запрещенных субстанций и методов

Данный список применяется к спортсменам как в соревновательный, так и во внесоревновательный период. ВАДА ежегодно обновляет список и размещает его самую последнюю версию на своем сайте. РУСАДА размещает на своем сайте перевод списка на русский язык.

- ✓ Безштатное использование любого лекарственного препарата, пива, вина, алкоголя, субстанций или методов, способствующих улучшению спортивных результатов.
- ✓ Ежегодно更新 принимать фармакологическую историю, степень готовности к использованию биологических активных добавок (БАД). Даже в периоды отсутствия БАД может содержаться запрещенная субстанция.
- ✓ Перед приемом всегда необходимо проверять препараты БАД на наличие запрещенных субстанций, проконсультировавшись:
 - У местного аптекарского пункта, аптеки
 - Запрещенный список
 - С РУСАДА (Международная Федерация)
 - Через сервис по поиску препаратов www.list.rusada.ru



Информация о местонахождении

Если вы включены в план тестирования, вы должны предоставить актуальную и точную информацию о местонахождении, включая:

- ✓ Домашний адрес
- ✓ График и место тренировок
- ✓ График соревнований
- ✓ Информацию о вашей регулярной деятельности (работа, учеба)

Термины и методы использования (TUI)

В случае получения разрешения на ТМ, спортсмену может быть разрешено принимать спортивные препараты, содержащие запрещенные субстанции.

Запрос должен содержать документальное обоснование целесообразности использования препарата, содержащего запрещенную субстанцию.

Спортсмены национального уровня должны подавать запрос в РУСАДА.

Спортсмены международного уровня должны подавать запрос в международную федерацию.

Тестирование (допинг-контроль)

Если вы соревнуетесь на национальном и/или международном уровне, ваша Международная Федерация, РУСАДА или организационный комитет крупных соревнований могут в любое время, в любом месте выбрать вас для проведения процедуры допинг-контроля. Процедура допинг-контроля выполняется специально обученный и аккредитованный персонал.

Тестирование может проводиться в соревновательный и во внесоревновательный период.

По каким критериям спортсмена отбирают для прохождения процедуры допинг-контроля?

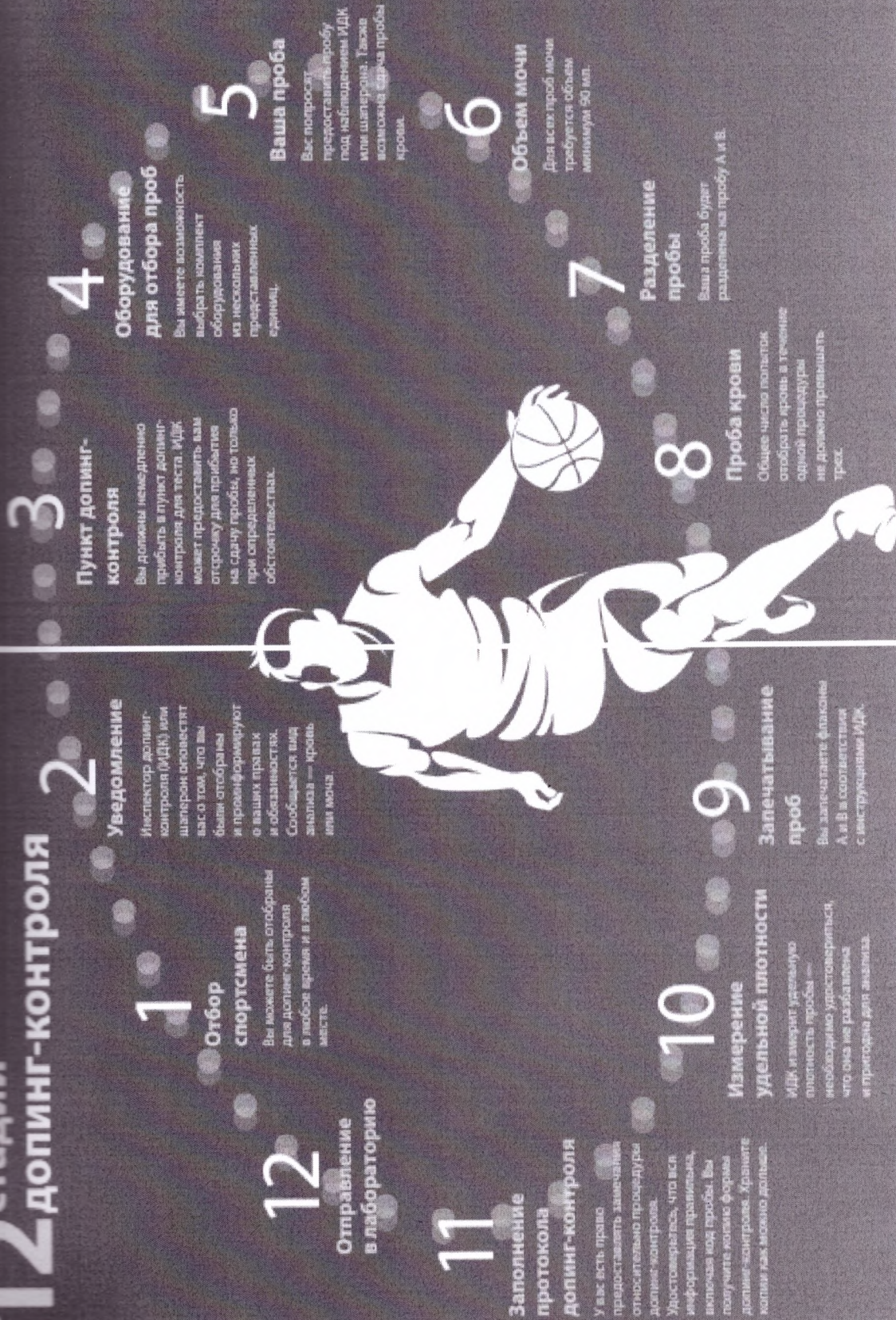
- ✓ На соревновании вас могут выбрать путем случайного отбора, на-за ваших результатов на финише или по причине целевого тестирования.
- ✓ Во внесоревновательный период вас могут выбрать в любое время, в любом месте и без предварительного уведомления.
- ✓ Если вы являетесь несовершеннолетним или спортсменом с ограниченными физическими возможностями, вы можете право на аккредитацию. Во время уведомления Инспектор допинг-контроля должен вам рассказать о модификациях, а также о других правах.



Спортсмены, участвующие в регистрируемой гонке тестирования, должны также указывать одночасовое окно абсолютной доступности на каждый день. Если спортсмен не предоставляет по указанному адресу во время указанного часа, это может быть засчитано как пропущенный тест.

Спортсмены необходимо внести и обновить информацию о местонахождении в базе данных ADAMS.

12 стадий допинг-контроля



Обработка результатов

Санкции за нарушение антидопинговых правил могут варьироваться от предупреждения до пожизненной дисквалификации. Период дисквалификации может варьироваться в зависимости от вида нарушения антидопинговых правил, обстоятельств каждого дела, обнаруженной субстанции и факта наличия или отсутствия повторного нарушения антидопинговых правил.

Вы, как спортсмен, имеете право запросить анализ пробы В. Вы имеете право на справедливое судебное разбирательство и на обжалование любого решения, касающегося положительного результата теста или санкций, примененных по отношению к вам после нарушения антидопингового правила.



Дополнительная информация —
на сайте rusada.ru

ЧТО ТАКОЕ ДОПИНГ?

Допинг – это нарушение одной или нескольких статей антидопинговых правил.

Правила всего 10. Не легко запомнить!

1. Наличие запрещенной субстанции в пробе
2. Искусственное или попытка искусственно повысить концентрацию запрещенной субстанции или метода
3. Умышлено, ставил или не ставил на процедуру сдачи пробы
4. Нарушение 3-х правил доступности в течение 12 месяцев
5. Фальсификация или попытка фальсификации
6. Обладание запрещенной субстанцией или методом
7. Распространение или попытка распространения
8. Назначение или попытка назначения
9. Сочувствие
10. Профессиональное сотрудничество

КАКИЕ МОГУТ БЫТЬ ПОСЛЕДСТВИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ ДОПИНГА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНА?

Последствия употребления допинга бывают разными. Это зависит от вида допинга, состояния здоровья спортсмена, а также от количества примененных препаратов и их сочетания. Особенно опасно употребление допинга в юном возрасте.

Обычно запрещенные вещества приобретаются незаконным путем. Злоумышлен, незаконно получив в распоряжение запрещенное вещество, может пострадать из-за отсутствия знаний о дозировке, чистоте и т.д.

В запрещенный список попадают субстанции и методы, которые способствуют улучшению спортивных результатов и/или могут нанести вред здоровью.

Применение допинга может привести к следующим проблемам:

- депрессия, агрессивность, замкнутость и пренебрежение
- инфаркт миокарда, сердечная недостаточность
- повышенное кровяное давление, инсульты мозга
- повышенный риск развития рака
- инсульт и др.

ПОЧЕМУ СПОРТСМЕН НЕ МОЖЕТ САМОСТОЯТЕЛЬНО РЕШИТЬ, ПРИНИМАТЬ ДОПИНГ ИЛИ НЕТ?

Спортсмен не всегда знает себе цену и то, какие проблемы может вызвать употребление запрещенных субстанций и методов. Распознавание на уровне интуиции, необходимость понимать, что допинг может быть эффективным только в краткосрочной перспективе, а также то, что допинг может быть эффективным только в краткосрочной перспективе.

Я ЗНАЮ СПОРТСМЕНОВ, КОТОРЫЕ ИСПОЛЬЗУЮТ ДОПИНГ, ПОЧЕМУ МНЕ НЕЛЬЗЯ?

Выбор спортсмена-нарушителя обязательно приведет к санкциям со стороны правил.

Нужно быть честным и не пытаться обманывать других, включая судей. Простая идея быть честным и не пытаться обманывать, когда обманывается!

Спорт должен быть частью, позволяющей человеку наслаждаться жизнью.



ПОЧЕМУ ДОПИНГ ЗАПРЕЩЕН?

Выбор спортсмена-нарушителя обязательно приведет к санкциям со стороны правил. Нужно быть честным и не пытаться обманывать других, включая судей. Простая идея быть честным и не пытаться обманывать, когда обманывается!

Важные вопросы – это честность, прозрачность, справедливость, равенство. Правила должны быть одинаковыми для всех участников, не позволяя никому, кто хочет.

Важнейшие правила спорта – это честность, прозрачность, справедливость, равенство. Правила должны быть одинаковыми для всех участников, не позволяя никому, кто хочет.

Дух спорта – это уважение человеческого духа, этика и правила и уважение к сопернику, которые мы находим в своем спорте и благодаря ему:

- этика, справедливость и честность
- здоровье
- выносливость, скорость, выносливость
- характер и образ жизни
- удовольствие и радость
- индивидуальный дух
- преданность, искренность, общительность
- уважение к правилам и законам
- уважение к себе и другим участникам соревнований
- честность
- общность и солидарность

Допинг в спорте противоречит духу спорта.

ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ О ДОПИНГЕ

ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ ДОПИНГ ЛЕГАЛИЗОВАТЬ?

Если допинг будет разрешен, то все спортсмены будут вынуждены использовать, чтобы выиграть соревнования.

Почему бы не заниматься спортом, рискуя своим здоровьем?

Употребление допинга требует неэтичного финансового вложения, ведь только потому спортсмены принимают решение использовать допинг.

Образ мышления, который основан на победолюбии и преданности спорту, исчезнет.

МНЕ ПРЕДЛАГАЮТ ЗАПРЕЩЕННЫЕ СУБСТАНЦИИ ИЛИ МЕТОДЫ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

Спроси себя, каковы истинные намерения твоего тренера?

Согласно закону, вы не можете использовать допинг.

Если тренер или врач предлагает тебе использовать допинг, спроси себя, какой же вы хотите быть здоровым? Соревноваться, или больше работать и стать физически более выносливым, получить удовольствие от процесса или ожидать положительных результатов. Нужно ли тебе вообще такое решение?

Не указывай на проблему – сообщай и нарушители в РУСАДА на электронной почте report@rusada.ru или по телефону по горячей линии [+7-800-200-0000](tel:+7-800-200-0000)

БЕЗОПАСНО ЛИ ПРИМЕНЯТЬ ДОПИНГ ПОД КОНТРОЛЕМ ВРАЧА?

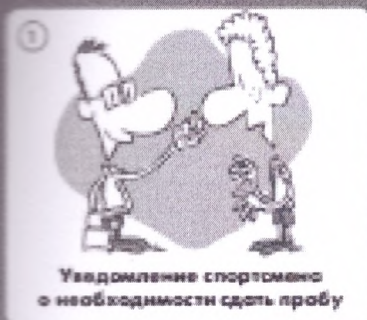
Большинство препаратов, запрещенных в спорте, являются смертельными от тяжелых заболеваний. Например, анаболические стероиды создаются для лечения заболеваний, связанных с гормональным дефицитом, а ЭПО применяются при тяжелых заболеваниях почек. Эти препараты продолжают иметь побочные эффекты, но при этом имеют серьезные побочные эффекты.

Использование запрещенных в спорте субстанций без медицинского назначения и контроля со стороны антидопинговых органов является нарушением правил.



РУСАДА

ПРОЦЕДУРА ДОПИНГ-КОНТРОЛЯ РУСАДА



1 Уведомление спортсмена о необходимости сдать пробу



2 Регистрация на пункте допинг-контроля



3 Выбор мочеприменника (емкости для сдачи пробы)



4 Сдача пробы



5 Выбор комплекта для хранения пробы



6 Разделение пробы по флаконам «А» и «В»



7 Пломбирование пробы



8 Проверка удельной плотности



9 Заполнение протокола допинг-контроля и проверка внешних данных



10 Окончание процедуры допинг-контроля

Во время процедуры допинг-контроля спортсмен имеет следующие права:

- право ознакомиться с удостоверением инспектора допинг-контроля (ИДК)
- право на представителя и/или переводчика
- право на получение дополнительных разъяснений по процедуре
- право сдать пробу в присутствии ИДК одного пола
- право фиксировать замечания в протоколе допинг-контроля
- право выбрать оборудование для сдачи пробы: мочеприменник и контейнер для хранения из нескольких предложенных
- право получить копию протокола допинг-контроля
- право на модификации процедуры, предусмотренные для спортсменов с ограниченными физическими возможностями и для несовершеннолетних спортсменов
- право на отсрочку от сдачи пробы.

По согласованию с ИДК отсрочка может быть предоставлена в случае, если спортсмену необходимо:

- закончить тренировку,
- переодеться,
- взять документы,
- принять участие в церемонии награждения,
- принять участие в пресс-конференции,
- получить срочную медицинскую помощь,
- принять участие в дальнейших стартах.

Во время процедуры допинг-контроля спортсмен обязан:

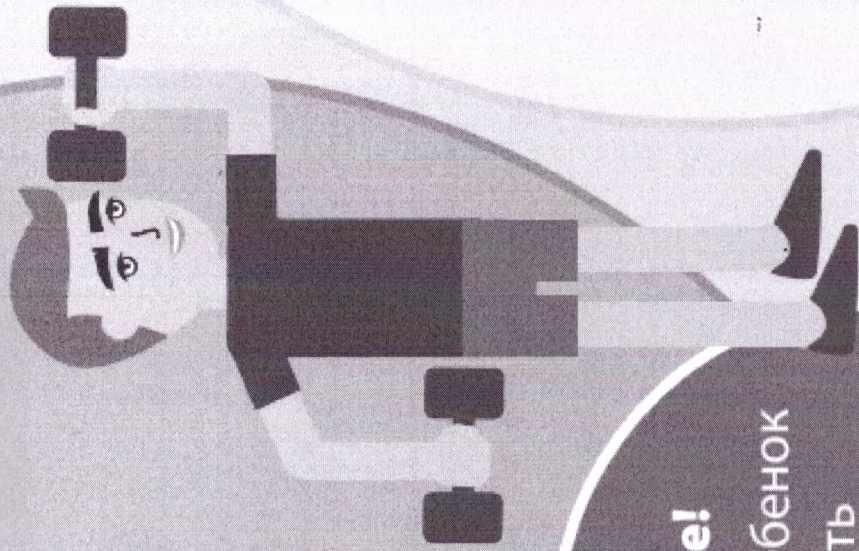
- незамедлительно явиться на пункт допинг-контроля после получения уведомления и остаться в поле зрения ИДК/сопровождающего до окончания процедуры
- предъявить документ, удостоверяющий личность
- выполнять все требования, связанные с процедурой допинг-контроля
- проверить правильность заполнения протокола и наличие подписей

РУСАДА

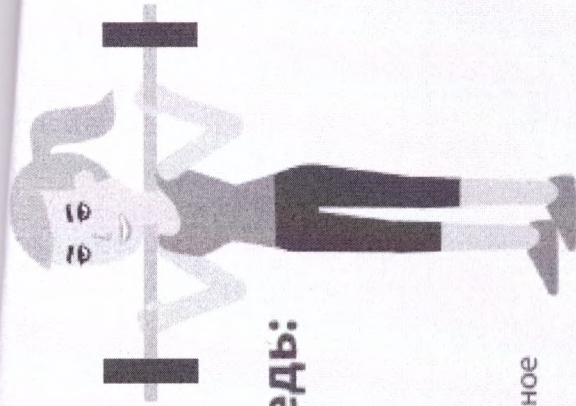
ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Родители играют очень важную роль в формировании мировоззрения своих детей, манере их поведения, помогают в достижении спортивных результатов.



Помните!
Будет Ваш ребенок принимать запрещенные субстанции или нет, зависит от Вас!



В первую очередь:



научите ребенка уважать соперника и руководствоваться ценностями спорта



формируйте позитивное отношение к спорту и тренировочному процессу



будьте примером для подражания



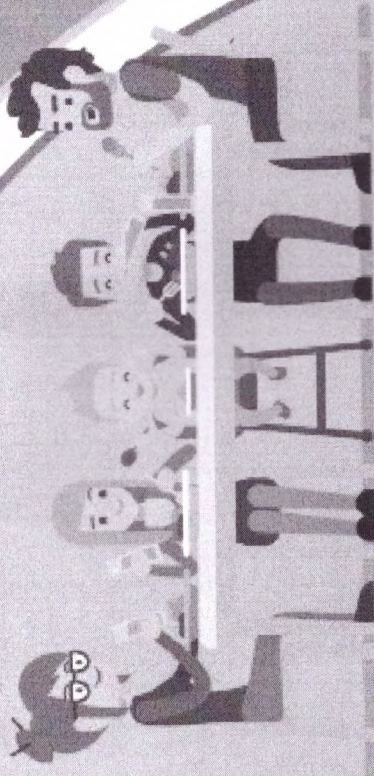
грамотно расставляйте перед ребенком приоритеты (развитие личности, укрепление духа, забота о здоровье стоят выше медалей и пьедесталов)



как можно больше разговаривайте с ребенком, завоейте его доверие



обращайте внимание на любые изменения, происходящие с Вашим ребенком, и оперативно реагируйте на них

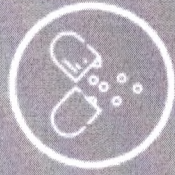


Знаете ли Вы, что ест и пьет Ваш ребенок?

- ✓ Ваше правильное питание — пример для ребенка
- ✓ Формируйте у ребенка здоровые пищевые привычки
- ✓ Приучите ребенка читать состав продуктов
- ✓ Покажите, на что стоит обращать внимание при чтении этикеток
- ✓ Подберите ребенку подходящий рацион питания
- ✓ Планируйте рацион ребенка на день заранее
- ✓ Постарайтесь организовать питание ребенка таким образом, чтобы он не ощущал приступы голода (именно в такие моменты ребенок чаще всего прибегает к неправильным перекусам)



Важно помнить, что рынок лекарственных средств не полностью отрегулирован



НЕТ 100% гарантии того, что лекарственное средство не содержит запрещенные субстанции



Лекарственное средство можно проверить на наличие запрещенных субстанций на сайте list.rusada.ru, либо через бесплатное приложение **AD Pro**



Перед употреблением препаратов, содержащих запрещенные субстанции, необходимо оценить все риски для здоровья ребенка (рекомендуется консультация со специалистом)

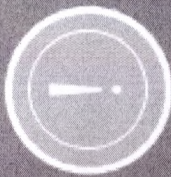


РУСАДА **НЕ** рекомендует употребление БАДов и спортивного питания (они не проходят специальную сертификацию и могут содержать запрещенные субстанции)

Кто в группе риска?

Ребенок может начать принимать запрещенные субстанции, если он:

- ✓ недавно поменял спортивный клуб/круг общения и попал в новую среду
- ✓ начал выступать на новом соревновательном уровне
- ✓ вернулся в спорт после травмы
- ✓ потерпел неудачу на последних соревнованиях
- ✓ находится под давлением со стороны близких, которые ждут от него только победы
- ✓ неуверен в себе
- ✓ вдохновляется спортсменом, употребляющим допинг
- ✓ считает, что допинг является неотъемлемой частью спорта
- ✓ пренебрегает рисками для здоровья, связанными с употреблением допинга



обращайте внимание на окружение ребенка (друзья, тренеры и т.д.)



внимательно следите за психологическим состоянием ребенка



важно, чтобы неудачи рассматривались как возможности дальнейшего развития



научите ребенка грамотно организовывать распорядок дня и соблюдать спортивный режим



приучите ребенка обращаться к Вам за помощью и советом. (Вы сможете ему помочь, когда он окажется в сложной ситуации или перед трудным выбором)



Обучайте:



ознакомьтесь вместе с ребенком с антидопинговыми правилами (их всего 10)



пропагандируйте ценности спорта и донесите до ребенка, что допинг — мошенничество



рассказывайте о рисках для здоровья, связанных с употреблением допинга



предлагайте правильные способы улучшения спортивных результатов (план тренировок, режим дня, рацион питания)

Наблюдайте:

- ✓ следите за признаками употребления допинга
- ✓ будьте внимательны к тому, что ест и принимает Ваш ребенок
- ✓ обращайтесь внимание на круг общения и предпочтения Вашего ребенка в социальных сетях и интернете в целом



Разговаривайте:

- ✓ регулярно общайтесь с тренером ребенка
- ✓ поддерживайте ребенка во время неудач
- ✓ обозначьте, что Вы против употребления запрещенных субстанций
- ✓ обсуждайте с ребенком его планы

Как узнать, принимает ли ребенок запрещенные субстанции?



Симптомы употребления запрещенных субстанций:

- ✓ перепады настроения
- ✓ агрессивное поведение
- ✓ резкое увеличение времени тренировок
- ✓ признаки депрессии
- ✓ потеря концентрации
- ✓ проблемы со сном
- ✓ быстрый набор веса/быстрое снижение веса



Если человек принимает стероиды:

- ✓ следы инъекций
- ✓ быстрый набор веса
- ✓ выпадение волос
- ✓ акне
- ✓ гормональные изменения

Стоит присмотреться, если ребенок:

- ✓ использует другие субстанции, такие как алкоголь или табак
- ✓ неосмотрительно использует пищевые добавки
- ✓ доверяет непроверенным источникам информации
- ✓ часто посещает фитнес клубы (где легко можно достать стероиды)
- ✓ ставит перед собой недостижимые цели
- ✓ занимается самолечением
- ✓ увлекается литературой, рекламирующей запрещенные субстанции



Если Вы узнали, что Ваш ребенок употребляет запрещенные субстанции:

- ✓ вмешайтесь, чтобы защитить здоровье Вашего ребенка и его будущее
- ✓ поговорите с ребенком и попытайтесь выяснить правду
- ✓ поговорите с врачом ребенка
- ✓ посоветуйтесь с профессионалами и попробуйте найти здоровые альтернативы для достижения спортивных результатов и для восстановления ребенка
- ✓ не сдавайтесь

МБУ г.о. Самара "СШОР №11"

В документе прошито, про
и скреплено печатью
40 листов (сорок)

Директор

" 12 " 09